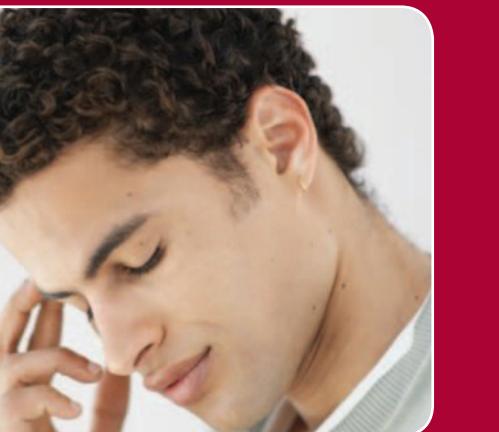
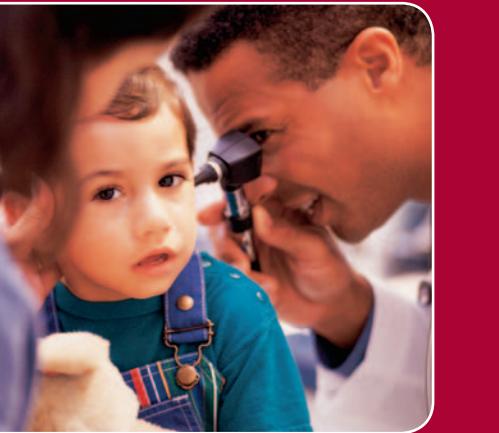


# إنها ليست الأنفلونزا المعتادة



ما الذي يحتاج الأفراد والأسر  
إلى معرفته حول

## الأنفلونزا الوبائية



[www.lapublichealth.org](http://www.lapublichealth.org)

الأنفلونزا الوبائية هي حالة مرضية متفشية في جميع أنحاء العالم لفيروس جديد لمرض الأنفلونزا، حيث تكون المعانة (الحمى) صدمة قليلة أو منعدمة. نظراً لفقد خبراء الصحة من إمكانية حدوث عدو الأنفلونزا الوبائية، يرغب Los Angeles County Department of Public Health (قسم الصحة العامة لولاية لوس أنجلوس) في معرفة المزيد حول الأنفلونزا الوبائية وكيفية الاستعداد للوقاية منها.

لا يمكن لأحد التنبؤ بموعد حدوث العدو التالي من الأنفلونزا الوبائية أو درجة خطورتها. المعروف هو أنه وقعت عدو الأنفلونزا الوبائية ثلاث مرات في القرن الماضي (١٩١٨ و ١٩٥٧ و ١٩٨٦). تحدث الأنفلونزا الوبائية عند ظهور فيروس أنفلونزا جديد. وتنتشر العدو بسهولة من فرد لأخر، وقد تسبب في درجة كبيرة من الإعياء ويمكنها الانتشار في الدولة وحول العالم بأكمله في فترة قصيرة جداً. قد يأتي وباء الأنفلونزا ويختفي على شكل موجات، قد تستمر كل منها لمدة ٦ أو ٨ أسابيع.

إذا كان وباء الأنفلونزا القائم الذي سيجتاح الولايات المتحدة على درجة عالية من الخطورة، فيسيتم اختلال صورة الحياة التي نعرفها بشدة. قد تضطر الشركات والمدارس إلى غلق أبوابها. وقد تكون وسائل النقل العامة محدودة ويتم إلغاء الرحلات الجوية. قد لا يتمكن العاملين من الذهاب للعمل وقد تضطر العديد من المؤسسات وهيئات الخدمات العامة إلى إغلاق أبوابها أو تقليل عدد ساعات العمل.

لحماية نفسك وأسرتك، استغرق الوقت اللازم لمعرفة الحقائق المتعلقة بالمرض وإعداد الخطط اللازمة لتجنبه.

### كن مستعداً.

من الضروري القيام ببعض الخطوات في الوقت الحالي لوضع الخطة الازمة لحمايتك وأسرتك خلال فترة الوباء. ستساعدك بعض من هذه الخطوات أيضاً على الاستعداد لأنواع أخرى من حالات الطوارئ والوقاية من الأنفلونزا أو نزلات البرد الموسمية.

### ستساعدك هذه النشرة أنت وأسرتك على:

- معرفة المزيد حول الأنفلونزا الوبائية.
- إدراك المشكلات التي قد تواجهها أسرتك عند انتشار عدو وبائية شديدة الخطورة في مكان عملك أو المدرسة والبرامج الاجتماعية.
- قم باتخاذ الخطوات الملائمة لتفادي انتشار الجراثيم ومارس العادات الصحية الجيدة.

### المزيد من المعلومات متاحة على الموقع:

- [www.lapublichealth.org](http://www.lapublichealth.org)
- [www.dhs.ca.gov](http://www.dhs.ca.gov)
- [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
- [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)
- [www.who.org](http://www.who.org)
- [www.redcross.org](http://www.redcross.org)

قسم الصحة العامة لمقاطعة لوس أنجلوس  
قسم ولاية كاليفورنيا للخدمات الصحية  
المرأكز الأمريكية للسيطرة والوقاية من الأمراض  
وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية  
منظمة الصحة العالمية  
جمعية الصليب الأحمر الأمريكية

فرد الأسرة	
قبيلة الدم	
الحساسية	
أمراض سابقة/حالية	
الأدوية/الجرعات الحالية	



مع توجيه شكر خاص إلى جمعية

Trust for America's Health لتطويرها هذا

البحث الموجز.

This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

PHA1.2006 - Arabic



وضع خطة طارئة لصحة الأسرة. قم بتبغية هذا الجدول وتلبيقه على الثلاجة أو على لوحة النشرات الخاص بالأسرة أو في أي مكان آخر بارز. قم بعمل نسخة والاحتفاظ بها في مكان آمن واحرص على إخبار جميع الأشخاص الذين قد يحتاجون إلى معرفة مكان وجودها.



### الاختلافات الرئيسية بين الأنفلونزا الموسمية والأنفلونزا الوبائية

الأنفلونزا الموسمية	الأنفلونزا الوبائية
تحدث كل عام خلال أشهر فصل الشتاء.	حدثت ثلاث مرات (١٩١٨ و ١٩٥٧ و ١٩٦٨) في القرن الأخير ومن الممكن أن تحدث في أي موسم. قد تأتي على شكل "موجات" من نشاط الأنفلونزا التي يمكن أن تفصل شهور بينها.
تؤثر على نسبة ٢٠-٥ بالمائة من سكان الولايات المتحدة.	يتوقع الخبراء أن تبلغ نسبة الإصابة من ٢٥ إلى ٥٠ بالمائة من عدد السكان حسب قوة سلالة الفيروس.
يعتافي أغلب الناس منها خلال أسبوع أو أسبوعين.	عادةً ما ترتبط بمرض أكثر شدة وبالتالي يكون خطر التعرض للوفاة أكبر.
تتصدر حالات الوفاة بشكل عام في الفئات المعرضة للخطر، مثل الأشخاص كبار السن (الذين تتجاوز أعمارهم ٦٥ عاماً)، أو الصغار (الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٣-٦ شهراً)، وهؤلاء الأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية معينة، مثل أمراض الرئة والسكري والسرطان والكلى أو الذين يعانون من مشاكل في القلب، والأشخاص الذين لديهم ضعف في جهاز المناعة.	قد تكون جميع الفئات العمرية عرضة لخطر الإصابة بالعدوى ولا يقتصر الأمر على الفئات "المعرضة للخطر الشديد". عدا ذلك، فمن الممكن أن يكون البالغين الأصحاء أكثر عرضة للخطر نسبياً، وذلك حسب حسب أنماط الأوبئة السابقة. فعلى سبيل المثال، تأثر البالغون تحت ٣٥ سنة (قطاع رئيسي من القوة العاملة الأمريكية) بشكل غير تناسبي خلال وباء عام ١٩١٨.
قد يكون التلقيح بالأمصال فعالاً لأنه من الممكن التلقيح بشكل شبه أكد إلى حد ما من سلالة الفيروس أثناء انتشاره كل شتاء.	لا يمكن توافر أي لقاح ضد الأنفلونزا الوبائية في بداية الوباء. يجب تحديد سلالات الفيروسات الجديدة بدقة، وإنتاج لقاح فعال قد يستغرق ستة أشهر.
العاقير المضادة للفيروسات تكون متوفرة بصفة عامة لأولئك الذين يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة.	تم تطوير قائمة اختبار أكثر شمولاً للأفراد والعائلات من قبل وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية وبين العثور عليها على الموقع <a href="http://www.pandemicflu.gov">www.pandemicflu.gov</a>

## دور Los Angeles County Department of Public Health (قسم الصحة العامة بولاية لوس أنجليس)

ستتغير الأمور أثناء فترة الوباء. سيكون قسم الصحة العامة خلال فترة الوباء هو المسؤول عن إصدار الأوامر (التعليمات) المتعلقة بالصحة العامة. سيكون من مهم البقاء على إطلاع بأخر المستجدات والأخبار وتقديم الإرشادات عن كيفية تجنب الإصابة بالمرض.

اتصل بـ Los Angeles County Department of Public Health (قسم الصحة العامة بولاية لوس أنجليس) على هاتف رقم 427-8700 (٨٠٠) أو قم بزيارة الموقع [www.lapublichealth.org](http://www.lapublichealth.org)



الاسم/ رقم الهاتف

جهات الاتصال

المحلية في حالات الطوارئ	جهة الاتصال الشخصية
خارج المدينة جهة الاتصال عند الطوارئ	خارج المدينة جهة الاتصال عند الطوارئ
المستشفيات القرية:	المستشفيات القرية:
العمل	الطب (أطباء) العائلة
المدرسة	الصيدلية
المنزل	الاتصال بصاحب العمل ومعلومات الطوارئ
طبيب (أطباء) العائلة	الاتصال بالمدرسة ومعلومات الطوارئ
السيادية	المؤسسة الدينية/ الروحية
الاتصال بصاحب العمل ومعلومات الطوارئ	الطبيب البيطري
الاتصال بالمدرسة ومعلومات الطوارئ	قسم الصحة العامة المحلي

### الخطوات التي يمكنك اتخاذها في الوقت الحالي للاستعداد

احرص على امتلاك ما يكفيك لأسبوعين من المستلزمات الطبية والصحية لك ولأسرتك. ومن أمثلة تلك المستلزمات:

- أبون أو غسول لليد يحتوي على الكحول وخالي من الماء الأخرىن من الإصابة بالجراثيم. عند عدم توفر الصابون والأدوية للحُمَّى مثل الأسيتامينوفين (تيلينول) أو الأيبوبروفين
- شراب للسعال
- ترمومتر لقياس الحرارة
- سوائل تشمل على الإلكترونيات مثل البديالات أو الغلوريد أو محليل أخرى لعلاج الجفاف يتم تناولها عن طريق الفم

تُستخدم محليلات معالجة الجفاف التي يتم تناولها عن طريق الفم للأشخاص الذين يعانون من الإسهال أو القيء أو الحُمَّى. هذه المحاليل على ماء وأملاح بنسب معينة لتعويض السوائل والإلكتروليتات. تتوفر منتجات معالجة الجفاف التي يتم تناولها عن طريق الفم في العديد من الصيدليات. من الضروري البدء بإعطاء السوائل في مرحلة مبكرة من المرض بدلاً من الانتظار حتى يصبح الوضع خطيراً.

**الأدوية بوصفة طبية:** إذا كنت أو أحد أفراد الأسرة تتناول بصفة منتقطة أدوية بوصفة طبية، فتحتاج مع طبيبك ومسؤول التأمين حول الحصول على كمية كافية من الأدوية تكفي لمدة أسبوع على الأقل.

**كن مستعداً للتتعامل مع أي نقص في الغذاء والماء ومستلزمات الطوارئ المنزلية الشائعة:** عن طريق الاحتياط بمجموعة من

العناصر الغذائية غير القابلة للتلف مثل الأطعمة المعلبة والحبوب الجافة والماء وأجهزة اللاسلكي المحمولة والبطاريات والمشاعل الكهربائية وأكياس النفايات وفتحات الطلب اليدوية.

ضع خطة لشخص ما للاعتناء بالأطفال/الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة عند إصابة جميع البالغين في المنزل بالمرض. هل يوجد أي أقرباء آخرين أو جيران بإمكانهم تولي هذا الأمر؟ قم بإعداد هذه الخطط الآن ومناقشتها مع من يحتاج لمعرفة.

تابع هذه الخطوات لمنع انتشار الأنفلونزا وعلم أطفالك فعل الشيء ذاته.

- اغسل يديك كثيراً. سيساعد ذلك على حمايتك وحماية الآخرين من الإصابة بالجراثيم. عند عدم توفر الصابون والماء، استخدم ماسح اليدين الذي تستخدم لمرة واحدة التي تحتوي على الكحول أو المعقمات الجيل.
- ضع منديل ورقى على الفم والأذن عند السعال أو العطس. إذا لم يكن لديك أي منديل ورقية، فقم بالسعال أو العطس داخل كل الملابس وليس في يدك.
- تجنب الاحتكاك المباشر مع الأشخاص المرضى.
- إذا كنت مريضاً، فالزم المنزل وابتعد عن الآخرين قدر الإمكان لحمايهم من الإصابة بالمرض هم أيضاً، إلى جانب حصولك على قسط كاف من الراحة، واكتشف لدى الطبيب.

### عليك ممارسة العادات الصحية الجيدة الأخرى.

- حافظ على صحتك: احصل على قسط كاف من النوم وقم بممارسة التمارين الرياضية يومياً وقلل من الإجهاد وأشرب الكثير من السوائل والتزم بنظام غذائي متوازن.
- تجنب التدخين. فقد يزيد التدخين من خطر العواقب الوخيمة في حال أصابتك بالأنفلونزا.

### ناقش الأمور الصحية الهامة مع أسرتك وأحبائك.

- تحدث عن كيف/أين سيتم العناية بالأشخاص الذين تحبهم إذا ما تعرضوا للمرض، وما الذي قد يلزم للاعتناء بهم في المنزل.

ضع خطة لشخص ما للاعتناء بالأطفال/الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة عند إصابة جميع البالغين في المنزل بالمرض. هل يوجد أي أقرباء آخرين أو جيران بإمكانهم تولي هذا الأمر؟ قم بإعداد هذه الخطط الآن ومناقشتها مع من يحتاج لمعرفة.

تم تطوير قائمة اختبار أكثر شمولاً للأفراد والعائلات من قبل وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية وبين العثور عليها على الموقع

[www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)